

(論 文)

## 動作課題の特徴の比較

—動作法における体験から—

武 内 智 弥

---

### キーワード

動作法    動作課題    動作体験    伴う体験    臨床動作学

---

### 目 的

動作法は、動作を媒介としてその人の物事への対応のあり方を再調整する心理臨床アプローチである。歴史的には、脳性マヒ児・者への動作訓練（成瀬、1973）において、動作を心理的に扱う方法が検討され、それを多動児・自閉症児に応用可能であったことから、自身のコントロールや、心理的な問題への向き合い方や、捉え方などの解決に役立つ方法として発展した。こうした過程を通じて発展してきた動作法にとっては当然のことなのだが、毎回のセッションにおいて必ず動作課題が設定される。そこでクライアントは動作課題の達成に向けての努力を求められるという点は、動作法の一つの特徴だと言える。どんな方法の心理面接においても目標や課題が設定され、それに向けて進んでいくものであるが、毎回必ずしも今日の目標や今日の課題が明確に共有されるとも限らない。

動作法において、からだの緊張や姿勢は、その人の在り様と言われる物事へのこだわり方や対応の仕方などの構え方であり、それを扱うことによって、動作法は心理的な問題へのこだわり方や対応の仕方を扱っている（武内、2012）。そのため、動作課題への取り組み方や動作課題を通じての体験が、その人の心理的な成長を育むと考えられている。このように動作法では単にからだを動かしているのではなく、動作課題を通じての体験が重視されている。動作法による体験は、理論的には、動作体験と伴う体験に分類され、前者は“目指す動作をすることに直接関連する動作体験”、後者は“動作することそのものの体験でなく、それに伴っておきるさまざまな体験”（成瀬、2000a）と定義される。伴う体験は、例えば“主動感、自体感、現実感、存在感、自己感、自己信頼感”が挙げられている（成瀬、2009）。

動作課題や動作法の体験を測定・検討した研究は、古くは今野・大野（1987）などがあるが、須藤・本田・平山（2000）が多く注目を集めた。須藤ら（2000）は、実際に動作法の援助を受けたクライアントの感想をもとに、どんな感じがしたかについての項目を選定し、これを“自体感”として採り上げた。その後に行われた多くの研究が、この自体感についての質問項目を使用・参考にしている。動作法における体験の測定を試みたものは、例えば、援助の仕方が動作体験に及ぼす

---

たけうち ともや：青山学院大学大学院 教育人間科学研究科

影響（池永、2012）や、ストレスコーピングタイプとの関連（陣内・長野、2004）、疲労感（原戸・古賀、2004）や無気力（平野・二宮、2007）との関連などがある。

また、動作法の課題は、臥位・坐位・膝立ち・立位・歩行などの姿勢・動作の中で行われることが多く、その機能面から、成瀬（2000b）は以下の5種類に分類している。それは“①リラクゼーション課題、②動き・動かすという動作課題、③自分のからだの自体軸づくりの課題、④重心を移動させる課題や、自体軸を自在に使いこなす課題、⑤歩行や発声・発語など、生活動作の課題”である。そして、動作法の課題については、成瀬（2000c）や、成瀬（2014）、鶴（2007）に詳述されている。ただし、その多くが、動作課題の動作や援助のポイントの説明であり、その体験的な違いにまで述べているものは少ない。それにも拘らず、実際の課題設定は、クライアントの動作・姿勢や心理的問題の背景にある体験の仕方を見立て、その人に必要で適切な動作課題を設定することになり、“動作課題と動作体験との間の関係が事前に分かっていなければ確かなことができない”（成瀬、1992）とされる。心理面接はオーダーメイドであり、同じ課題であっても運用の仕方によって強調できる体験に違いがあるという性質上一概には述べることができないが、それぞれの課題における基礎的な特徴は明確にされるべきである。

須藤ら（2000）は、動作課題の特徴についても、自体感の観点から検討している。そこでは、側臥位姿勢での躯幹の捻り課題と立位での踏みしめ課題を比較しているが、前者は自体操作感や変容感が強く、後者は変容感が強いと報告されている。動作法では“からだを動かす活動に伴って体験されるどころの『伴う体験』に臨床的意義がある”（鶴、2007）とされ、動作法のメカニズムを検討するにあたっては、自体感に加え、この伴う体験をも含む、より理論的な背景を有する尺度を求める指摘もある（武内、2010）。これらのことから、より広く体験を採り上げ、実際に用いられることの多い動作課題の特徴を、その体験に焦点をあて考察することには、臨床的な意義があると言える。

また、動作法は体操とは何が違うのか、という点に、体験の違いが差をもたらしていると考えられ、動作課題と似たような運動課題を実施し、その体験の違いを検討することも、動作法の心理臨床としての特徴を浮き立たせることに有用であると考えられる。

## 研究 I

### I-1. 目的

代表的な4つの動作課題を採り上げ、それぞれの動作課題における体験を測定する。そしてその結果について比較することから、それぞれの動作課題の特徴を検討する。

### I-2. 方法

I-2-1) **実験手続き**：大学の心理実験室にて、実験者と実験参加者が一対一で動作課題を行い、その後、動作法体験に関する質問紙への評定を求めた。

2

I-2-2) **動作課題**：実験では、実際の援助によく用いられたり、研究で採り上げられることの多い動作課題の中でも、姿勢や目的に偏りのないように、異なる特徴を有する4種類の動作課題を採用した。具体的には側臥位姿勢での躯幹の捻り課題、あぐら坐位姿勢での腰前<sup>ま</sup>屈課題、椅子坐位姿勢での肩上げ課題、立位姿勢での膝前出し課題（いわゆる三点<sup>ま</sup>屈）である。

側臥位姿勢での躯幹の捻り課題は、マット上に横になり躯幹を捻ることで、主に上体の慢性緊張を弛める課題であり、成瀬（2000b）の挙げる動作課題の5種類の内“リラクゼーション課題”にあたる。

あぐら坐位姿勢での腰前屈げ課題は、マットにあぐらで坐り、腰を動かすことで上半身を前方に倒していく課題である。そして骨盤が立ったところで、そこに載せるように上体をまっすぐに起こし、タテの感じ（自体軸体験）までを援助する（鶴、2007）。このタテとは、姿勢を保持するにあたって必要な力を入れ「頭部と胴体とを含む躯幹部を鉛直線に沿った形でタテに真っ直ぐに立てる」（成瀬、1988b、以下、タテと述べる）ことを指している。そのため、成瀬（2000b）の挙げる①リラクセーション課題、②動き・動かすという動作課題、③自分のからだの自体軸づくりの課題の要素を含んだ課題である。

椅子坐位姿勢での肩上げ課題は、椅子に坐ったタテの姿勢をとりつつ、それに加え、肩のみを動かすという、より細やかなコントロールを必要とする動作課題である。これは成瀬（2000b）の分類の“動き・動かすという動作課題”が主な課題であり“自分のからだの自体軸づくりの課題”の要素も含んだ課題である。

立位姿勢での膝前出し課題（いわゆる三点屈げ）は、立位姿勢で、足首と膝と股関節を同時に屈げながら、グッと踏み込み、その後、大地を蹴りつけるように伸び上がって、まっすぐな立位の姿勢に戻る課題である。成瀬（2000b）の挙げる④重心を移動させる課題や、自体軸を自在に使いこなす課題にあたる。

**I-2-3) 実験参加者：**藤岡（1988）や清峰（1997）の工夫や留意点を考慮し、この実験は動作法にまつわるものであること、実験者がからだに触れて援助を行うこと、実験群によってはマットの上で横になること・あぐらで坐ることなどについて、事前に伝え確認をとった。そうして、同意を得ることができた首都圏の大学生・大学院生が本実験の実験参加者である。実験参加者は、合計210名（男性88名、女性122名）で平均年齢22.4歳（標準偏差2.85）であった。群ごとだと、側臥位姿勢での躯幹の捻り課題を行う群は50名（男性25名、女性25名）で、平均年齢22.9歳（標準偏差2.26）であった。あぐら坐位姿勢での腰前屈げ課題を行う群は47名（男性25名、女性22名）で、平均年齢22.9歳（標準偏差2.33）であった。椅子坐位姿勢での肩上げ課題を行う群は98名（男性36名、女性62名）で、平均年齢22.1歳（標準偏差3.03）であった。立位姿勢での膝前出し課題を行う群は15名（男性2名、女性13名）で、平均年齢21.7歳（標準偏差4.03）であった。各群の実験参加者は基本的に独立であり、全員が動作法に詳しくない者である。

**I-2-4) 実験者：**側臥位姿勢での躯幹の捻り課題の群、あぐら坐位姿勢での腰前屈げ課題の群、椅子坐位姿勢での肩上げ課題の群の実験は、筆者を含む2名の実験者が実験（動作法の援助）を行った。そのため、同等の手続きで実施できるよう、事前の打合せや練習を経て、援助・声かけの仕方などを含むマニュアルを作成した。その他の群の場合には、実験者は1名（筆者）だったが、このマニュアルに則って実験を行った。

**I-2-5) 動作課題の進め方：**動作法を実施する前に、目的とする動作について図や文章を用いて説明を行った。その際、鶴（2007）、成瀬（2012）や、はかた動作法研究会（2013）の動作課題の説明や図を用いた。動作課題における援助は他動的にならないように方向やペースを示す程度とし、本人に課題を進めてもらった。目的とする動きの停まったところで、からだに注意を向けることを求め、その時の感じについて質問をしたり、一旦姿勢を戻したところで、課題を行う前とのからだの感じの違いを質問した。このように実験としての統制を図りつつも、動作法的一端を経験できる手続きとした。10分程度で変化を確認できた段階で終了した。

**I-2-6) 質問紙：**本研究の実験で用いた質問紙は主に以下の2つの尺度から構成されている。

(1) 動作法体験尺度（武内、未公開）：動作法の体験を扱う尺度の多くは被援助者の感想を基にしたものになっていることから、より動作法理論と沿うように質問項目の原案が選ばれ作

動作課題の特徴の比較

成された尺度である。本研究と同様の手続きで、椅子坐位での肩上げ動作課題と側臥位での躯幹の捻り課題を経験した実験参加者よりデータを収集し、因子分析を経て項目が統計的に選定された。この尺度は、動作体験に関するもの13項目3因子（主体的動作感・動作統制感・弛緩の実感）と、伴う体験に関するもの17項目4因子（自己存在実感・安心安定感・動作協力感・自己活動のモニタリング感）の合計30項目7因子からなる尺度である。武内・武内（2016）などで使用され、理論的に妥当であると判断可能な結果を得ている。5件法で使用される。表1に動作法体験尺度の内容を示す。

表1 動作法体験尺度の因子と項目

動作体験に関するもの	伴う体験に関するもの
<u>主体的動作感</u> ・自分が自分を動かしている実感がある ・自分の努力で自分のからだを動かす感じがある ・自分で自分のからだを動かしている感じがある ・自分のからだ動く感じがある ・自分のからだという感じがする	<u>自己存在実感</u> ・自分という実体の感じがある ・自分という存在とその在り方に気づく ・自分が生きて活動しているという実感がある ・からだを動かしている自分が今ここに在るという実感がある ・自分は唯一の存在である感じがある ・自分のからだが存在している感じがある ・ところが内側にむいている
<u>動作統制感</u> ・重力に対しまっすぐすわる/立つ感じがある ・何を努力して動かせばいいのか分かる ・安定してすわる/立つ感じがある ・どう努力して動かせばいいのか分かる ・からだ全体についての感じが分かる	<u>安心・安定感</u> ・十分にリラックスしている感じがする ・ところがとても落ち着いている ・安心した気持である ・安定した気持である
<u>弛緩の実感</u> ・緊張が弛むのが分かる ・力を弛める感じがある ・弛んだからだの感じを実感している	<u>動作協力感</u> ・援助者にお任せすることができる ・援助者の援助を受け入れることができる ・援助者と一緒になって課題の動作を行う感じがする
	<u>自己活動のモニタリング感</u> ・ところが自分自身の活動にむいている ・努力している自分自身が分かる ・自分のからだの感じにところがむいている

(2) 自体感尺度（須藤ら、2000）：動作法の援助を受けたクライアントの感想を質問項目の原案として採用し、動作法の援助によってどんな感じがしたかという自体感を中心に、動作法体験を採り上げた尺度である。動作困難感、自体操作感、変容感の3因子は動作体験としてまとめられており、安定感、いらだち感、違和感の3因子は情動体験感としてまとめられており、合計25項目6因子を有する尺度である。ただし、本研究において自体感尺度については、全実験参加者に実施することができていない。データ数に違いがあるのは、側臥位姿勢での躯幹の捻り課題（48名分実施）と椅子坐位姿勢での肩上げ課題（13名分実施）である。5件法で使用する。

I-2-7) 実験で使用した道具：訓練マット（側臥位姿勢での躯幹の捻り課題、あぐら坐姿勢での腰前屈げ課題、立位姿勢での膝前出し課題の群の場合）と、背もたれが無く坐面の凹凸の少ない丸椅子（椅子坐位姿勢での肩上げ課題の群の場合）を用いた。

I-3. 結果

群間の体験の差違を検討するために、各尺度の因子ごとに得点を算出し、1要因（4水準）の分散分析を行った。その際、各因子の得点は評価点の合計を項目数で割ることで求めた。分散分析の結果において有意差（傾向差）が認められた場合には、Tukey法を用いて多重比較を行った。これらの検定は総て、統計分析ソフトウェア・パッケージSPSS18.0を用いた。動作法体験尺度の因子それぞれの平均値、標準偏差、検定結果のF値、自由度、有意水準をまとめたのが表2であり、自体感尺度のそれらについてまとめたのが表3である。

表2 各動作課題の得点と検定結果（動作法体験尺度）

	肩上げ課題 (N=98)		躯幹の捻り課題 (N=50)		膝前出し課題 (N=16)		腰前屈課題 (N=47)	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
動作体験								
主体的動作感	<b>4.07</b>	0.64	<b>3.37</b>	0.69	<b>3.81</b>	0.74	<b>3.53</b>	0.68
動作統制感	<b>3.37</b>	0.69	<b>3.64</b>	0.80	<b>3.63</b>	0.58	<b>3.69</b>	0.70
弛緩の実感	<b>4.00</b>	0.84	<b>3.97</b>	0.60	<b>3.48</b>	0.84	<b>3.94</b>	0.57
伴う体験								
自己存在実感	<b>3.03</b>	0.74	<b>3.37</b>	0.69	<b>3.09</b>	0.64	<b>3.49</b>	0.54
安心安定感	<b>3.65</b>	0.82	<b>3.92</b>	0.58	<b>3.53</b>	0.82	<b>3.90</b>	0.56
動作協力感	<b>4.09</b>	0.64	<b>3.27</b>	0.75	<b>4.19</b>	0.76	<b>3.25</b>	0.67
自己活動の モニタリング感	<b>3.85</b>	0.73	<b>3.47</b>	0.82	<b>3.48</b>	0.94	<b>3.61</b>	0.64

	ANOVA結果	多重比較	
		*** <i>p</i> <.001、** <i>p</i> <.01、* <i>p</i> <.05、† <i>p</i> <.10	
動作体験			
主体的動作感	<i>F</i> (3,207)=14.34***	肩上げ>躯幹の捻り***、肩上げ>前屈げ***	
動作統制感	<i>F</i> (3,207)=3.00*	前屈げ>肩上げ†	
弛緩の実感	<i>F</i> (3,207)=2.30†	肩上げ>膝前出し*	
伴う体験			
自己存在実感	<i>F</i> (3,207)=5.89**	躯幹の捻り>肩上げ*、前屈げ>肩上げ**	
安心安定感	<i>F</i> (3,207)=2.62†	なし	
動作協力感	<i>F</i> (3,207)=25.99***	肩上げ>躯幹の捻り・前屈げ***、膝前出し>躯幹の捻り・前屈げ***	
自己活動の モニタリング感	<i>F</i> (3,207)=3.56*	肩上げ>躯幹の捻り*	

以下に、動作法体験尺度についての主な検定結果を動作課題別に述べる。

肩上げ課題については、主体的動作感が躯幹の捻り・腰前屈げより高く (*p*<.001)、動作統制感が腰前屈げよりも低い傾向が見られ (*p*<.10)、自己存在実感が躯幹の捻り・腰前屈げよりも低く (*p*<.05, *p*<.01)、動作協力感が躯幹の捻り・腰前屈げよりも高く (*p*<.001)、自己活動のモニタリング感が躯幹の捻りよりも高い (*p*<.05) という結果であった。

躯幹の捻り課題については、主体的動作感が肩上げよりも低く (*p*<.001)、自己存在実感が肩上げよりも高く (*p*<.05)、動作協力感が膝前出し課題よりも低い (*p*<.001) という結果であった。

膝前出し課題については、弛緩の実感が肩上げよりも低く (*p*<.05)、動作協力感が躯幹の捻り・

5

動作課題の特徴の比較

腰前屈げよりも高い ( $p<.001$ ) という結果であった。

腰前屈げ課題については、主体的動作感は肩上げよりも低く ( $p<.001$ )、自己存在実感は肩上げよりも高く ( $p<.01$ )、動作協力感は膝前出し課題よりも低い ( $p<.001$ ) という結果であった。

また、体験が存在しなかったとされる値 (5件法における中央: 3点を下回る結果) を示した課題・因子の得点はなく、どの課題においてどの体験も多かれ少なかれ存在していたと感じられていたと考えられる。

表3 各動作課題の得点と検定結果 (自体感尺度)

	肩上げ課題 (N=98)		躯幹の捻り課題 (N=48)		膝前出し課題 (N=16)		腰前屈げ課題 (N=47)	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
動作体験								
動作困難感	<b>2.73</b>	0.71	<b>3.03</b>	0.84	<b>3.11</b>	0.83	<b>2.97</b>	0.86
自体操作感	<b>4.50</b>	0.46	<b>3.87</b>	0.75	<b>3.94</b>	0.78	<b>3.87</b>	0.66
変容感	<b>4.08</b>	0.83	<b>3.71</b>	0.85	<b>3.81</b>	0.56	<b>3.73</b>	0.87
情動体験感								
安定感	<b>3.56</b>	0.64	<b>3.60</b>	0.72	<b>3.19</b>	0.71	<b>3.64</b>	0.69
いらだち感	<b>1.12</b>	0.29	<b>1.38</b>	0.72	<b>1.16</b>	0.42	<b>1.35</b>	0.63
違和感	<b>2.92</b>	1.09	<b>2.72</b>	1.19	<b>3.34</b>	0.90	<b>2.44</b>	1.04

	ANOVA 結果	多重比較	
		*** $p<.001$ 、** $p<.01$ 、* $p<.05$ 、† $p<.10$	
動作体験			
動作困難感	$F_{(3,120)}=0.56$ n.s.		
自体操作感	$F_{(3,120)}=3.14^*$	肩上げ>躯幹の捻り・前屈げ*、肩上げ>膝前出し†	
変容感	$F_{(3,120)}=0.70$ n.s.		
情動体験感			
安定感	$F_{(3,120)}=1.94$ n.s.		
いらだち感	$F_{(3,120)}=0.98$ n.s.		
違和感	$F_{(3,120)}=2.66^†$	膝前出し>前屈げ*	

以下に、自体感尺度についての主な検定結果を動作課題別に述べる。

肩上げ課題については、自体操作感が躯幹の捻り・腰前屈げより低く ( $p<.05$ )、膝前出しよりも低い傾向が見られた ( $p<.10$ ) という結果であった。

躯幹の捻り課題については、自体操作感が肩上げ課題よりも低い ( $p<.05$ ) という結果であった。

膝前出し課題については、自体操作感が肩上げ課題よりも低く ( $p<.10$ )、違和感が腰前屈げ課題よりも大きい ( $p<.05$ ) という結果であった。

腰前屈げ課題については、自体操作感が肩上げ課題よりも低い ( $p<.05$ ) という結果であった。

#### I-4. 考察

採用した動作課題のいずれにおいても、自身の安定した感覚や変化を感じられる体験を有していることが示唆された。しかし、各々の動作課題の特徴がその他の体験量の違いに顕れていると考えられ、以下に、動作法における体験という観点から、各動作課題の特徴について考察する



**I-4-1) 肩上げ課題の特徴について：**肩上げ動作課題は他の動作課題と比べ、主体的動作感や自体操作感、動作協力感、自己活動のモニタリング感などが高く、動作統制感や自己存在実感が弱いといった結果であった。この動作課題は自由度の高い肩の動きの中でも課題となっている新奇な動きを、自分のからだを操作しながら、主体的に探し実現することが前提になる。この肩上げ動作課題の動きは、“まっすぐに肩を上げるという動作は日常的にしているようで意外としていない動作”（はかた動作法研究会、2013）とされている。さらに自体をタテに保ち肩を上げるという動作は、重力からからだを預ける活動と異なり、本人が動かさないと実現しないことは当然である。肩上げ課題はこれらのように主体的にからだを動かしていることが確認・体験できる課題なのだとと言える。また、協力して一緒に行っている感覚は、してもらおうという感覚よりも、自分で動かしている感覚に、他者の感覚が治うことで体験されやすくなるのであろう。迷いや分からなさがあれば、他者の示唆に頼りたくなることもあるかもしれない。また、肩上げ動作課題は、自分で調整・制御するからだの範囲が広く、首や腕（鶴、2007）、背や腰などに不必要な力を入れてしまいがちである。目的でない動作が出やすいために、より一層、自分がどういう取り組み方をしているのか、意図とは裏腹になぜこうした力を入れてしまうのか等、自分の活動全体をモニタリングする感覚が促されやすいのだと考えられる。一方で、今ここに自分がいるという感覚は弱いことが示唆された。

**I-4-2) 軀幹の捻り課題と腰前屈げ課題の特徴について：**本研究における体験の測定結果としては、軀幹の捻り課題と腰前屈げ課題について、ほとんどの因子において同じような結果となった。それは他の動作課題と比べ、自己存在実感を強く感じやすく、主体的動作感や動作協力感は弱いといったものである。軀幹の捻り課題について、成瀬（2014）は、“ほかの課題のように、自分で課題の関節や動く部位を自分で動かしていくのとは全く趣を異にする”としており、軀幹の捻り課題と腰前屈げ課題のどちらの課題も、課題以外の動きをとりづらいという特徴が、共通点として挙げられる。動きづらい分、自分で自分のからだを動かしたり操作している感じは弱く、困難さを顕著に感じると考えられる。須藤ら（2000）もリラクセーション課題の特徴について“体のきつさや困難さに持続的に向き合う必然性がある”と考察している。自分で楽に動かすことができる範囲を超えて、自分の硬さや緊張に向き合わざるをえない範囲や、どう動かして良いのか分からない範囲までたどり着きやすい課題なのだと考えられる。これらの点でからだへの直面をしやすく、自分のからだは今ここに存在するという確かな感覚を疑いようもなく感じられ、これが、同時に自分自身が今ここに存在するという確かな感覚につながっていると思われる。自体を支えるとか姿勢を保つといった気遣いが少ないことも、専念のしやすさとして表れている。また、動かしにくい背中・腰をじっくりと動かしていくこの軀幹の捻り課題・腰前屈げ課題にとっては、援助者と一緒に行っている感じが、他の動作課題ほどは強くないことが示唆された。主動感や協力感はコントロールの幅や範囲が少ないものは、他の課題と比べ、体験しにくいのもかもしれない。

**I-4-3) 膝前出し課題の特徴について：**膝前出し課題は他の動作課題と比べ、自体の操作感や弛緩の実感が弱く、動作協力感を感じやすいが、唯一、違和感が存在すると評定された課題である。肩上げ動作課題と同様に、ある程度の自由さがあり動かしていく感じのある課題は援助者との協力感を感じやすいのだと考えられる。また、具体的な課題は異なるが同じ立位姿勢での課題を用いた須藤ら（2000）においても違和感がクローズアップされやすいことが報告されており、立位課題での感覚の変化には戸惑いや違和感を伴いやすいことが示唆される。これは、立った感じというのが本人の中での大きな感覚であるからであろう。つまり、踏みしめた感覚や今全身のどこにどう力が入っているかという感覚が自分らしさであるという指摘（武内、2012）に鑑みても、大地との接点である踏む感覚が変化することは、バランスの取り方も全身の力の入れ方も大きく変化する

ることであり、もし元々の踏み方に偏りがあつたとしても“いつもの感じ”であつたものが、変わるという大きなインパクトを伴うことである。この膝前出し動作課題において援助されやすいタテの感覚によっては、安定感や確実感が出てくる（鶴、2000）とされているが、本研究ではこの確実感があまり見られなかった。これは本研究における半構造化された10分間の援助というセッティングでは扱いきれなかった問題点が影響している可能性が窺え、実際の援助場面においては、クライアントの体験において確実感が生じるように、インパクトに伴う違和感を乗り越えるところまで援助する必要性が示唆された。

## 研究Ⅱ

### Ⅱ-1. 目的

動作法はユニークな方法であるために、単にからだを動かして発散しているとか、リラクゼーションが起きているだけといった認識をされていることもあるが、言語での面接と同様の被援助者に必要な体験を提供しているだけでなく、動作法ならではの体験も提供している。本研究の動作課題の検討の中に、これまで臨床動作学においてあまり実証的に比較されることがなかった運動との比較も含めることで、より多角的に動作課題における体験を検討することができると考えられる。それゆえ、動作課題についての体験と、運動課題についての体験を比較し、その差や特徴を検討する。

### Ⅱ-2. 方法

**Ⅱ-2-1) 実験手続き:** 大学の心理実験室にて、実験者と実験参加者が一対一で運動課題を行い、その後、動作法体験に関する質問紙への評定を求めた。

**Ⅱ-2-2) 運動課題:** 研究Ⅰで用いられた動作課題の中でも、似たような動きを統制しやすく、しかし明確に異なる運動の課題を設定することができると思われた肩上げ動作課題と膝前出し動作課題を採り上げ、それぞれの運動課題を以下のように設定した。

椅子坐位姿勢での肩上げ動作課題に対応する運動課題を行う群では、椅子坐位にて、実験者の合図に合わせて、肩を2分間上げたままで過ごし、その後、肩を降ろして1分間過ごす、という手続きを3回行うこととした。時間については、実験者が計って合図を行った。この運動課題を肩上げ運動課題、この実験群を肩上げ運動課題群と呼ぶ。

立位姿勢での膝前出し動作課題に対応する運動課題を行う群では、立位の状態から1回膝を屈げて前に出し元の姿勢に戻るまでを1分間かけて行い、立ち上がったからはそのまま立った姿勢で1分間過ごす、という手続きを3回行うこととした。ただし、膝の屈げ伸ばしをしている1分間については、秒数のカウントに気をとられることを軽減するため、正確に1分であることを目指す課題ではないので頭の中でカウントせず、自身の時間感覚で行うよう求めた。この運動課題を膝前出し運動課題、この実験群を膝前出し運動課題群と呼ぶ。

**Ⅱ-2-3) 実験参加者:** 実験Ⅰと同様に、藤岡（1988）や清峰（1997）の工夫や留意点を考慮し、この実験は動作法にまつわるものであり実験中からだを動かしてもらうこと、実験群によっては靴を脱いでマットの上にあがることなどについて、事前に伝え確認をとった。そうして、同意を得ることができた首都圏の大学生・大学院生が本実験の実験参加者である。実験参加者は、合計23名（男性9名、女性14名）で平均年齢は20.6歳（標準偏差3.67）であつた。群ごとでは、椅子坐位での肩上げ運動課題を行う群は11名（男性5名、女性6名）で、平均年齢は21.12（標準偏差4.32）であつた。立位での膝前出し運動課題を行う群は12名（男性4名、女性8名）で、平均年齢は20.2（標準偏差2.88）であつた。各群の実験参加者は独立であり、全員が動作法に詳し



くない者である。

II-2-4) **実験者**：筆者が実験を行い、事前の連絡や実験室のセッティングなども、研究 I の際と同等に実施できるように揃えた。

II-2-5) **運動課題の進め方**：課題を実施する前に、目的とする運動について図や文章を用いて説明を行った。その際、肩上げ運動課題については成瀬(2012)より肩上げ動作課題の図を、膝前出し運動課題については、はかた動作法研究会(2013)より膝前出し動作課題の図を用いた。つまり、提示する図については動作課題と同じものを用いた。運動課題時には、実験者が実験参加者のからだに触れることはせず、実験者は課題を始めたり終わりとする合図をする程度の関わりとした。

II-2-6) **質問紙**：研究 I と同様に、合計25項目6因子を有する自体感尺度(須藤ら、2000)と、合計30項目7因子を有する動作法体験尺度(武内、未公開)である。それぞれ5件法で使用する。

II-2-7) **実験で使用した道具**：訓練マット(立位姿勢での膝前出し体操課題の群の場合)と、背もたれが無く坐面の凹凸の少ない丸椅子(椅子坐位姿勢での肩上げ体操課題の群の場合)を用いた。

### II-3. 結果

研究 II においては、二つの動作課題を念頭に設定した運動課題の体験を測定した。それぞれの運動課題の体験について、対応する動作課題の体験と比較を行う。その際、動作課題における体験のデータは、研究 I で得たものを用いる。

II-3-1) **肩上げ動作課題と肩上げ運動課題の結果**：自体感尺度については、椅子坐位での肩上げ運動課題を行う群に3名分欠損があり、8名分のデータとなった。

動作法体験尺度(7因子)と自体感尺度(6因子)それぞれの因子に関して、動作法群と運動群の結果を比較するために、平均値の差の検定を行った。これらの検定には統計分析ソフトウェア・パッケージSPSS18.0を用いた。表4～表5は、椅子坐位での肩上げ動作課題と肩上げ運動課題の得点結果と検定結果である。表4に動作法体験尺度、表5に自体感尺度の結果をまとめる。

表4 肩上げ動作課題と肩上げ運動課題の得点と検定結果(動作法体験尺度)

		肩上げ動作課題(N=98)		肩上げ運動課題(N=11)		t検定結果 ***p<.001, **p<.01, *p<.05
		平均値	SD	平均値	SD	
動作体験						
	主体的動作感	<b>4.07</b>	0.64	<b>3.45</b>	0.40	t(107)=3.10**
	動作統制感	<b>3.37</b>	0.69	<b>3.35</b>	0.60	t(107)=0.91 n.s.
	弛緩の実感	<b>4.00</b>	0.84	<b>3.36</b>	0.78	t(107)=2.38*
動作法体験尺度 伴う体験						
	自己存在実感	<b>3.03</b>	0.74	<b>2.99</b>	0.53	t(107)=0.18 n.s.
	安心安定感	<b>3.65</b>	0.82	<b>2.93</b>	0.79	t(107)=2.74**
	動作協力感	<b>4.09</b>	0.64	<b>2.88</b>	0.76	t(107)=5.76***
	自己活動の モニタリング感	<b>3.85</b>	0.73	<b>3.27</b>	0.75	t(107)=2.49*

動作法体験尺度の各因子については、主体的動作感、弛緩の実感、リラックス感、動作協力感、自己活動のモニタリング感において、肩上げ動作課題の方が肩上げ運動課題よりも得点が有意に高

いという結果であり、動作統制感と自己存在実感については統計的な差は認められなかった。

また、体験が存在しなかったとされる結果（5件法における中央：3点を下回る結果）となったのは、総て肩上げ運動課題におけるもので、自己存在実感、リラックス感、動作協力感であった。

自体感尺度の各因子については、自体操作感、変容感、安定感において、肩上げ動作課題の方が肩上げ運動課題よりも得点が有意に高く、いらだち感、違和感において肩上げ動作課題の方が肩上げ運動課題よりも得点が有意に低いという結果であった。また、動作困難感については統計的な差は認められなかった。

自体感尺度において、その体験が存在する方が望ましいと考えられる因子において3点を下回っているのは、肩上げ運動課題における変容感、安定感であり、その体験が存在する方が望ましくないと考えられる因子において3点を下回っているのは、肩上げ動作課題における動作困難感、いらだち感、違和感と、肩上げ運動課題におけるいらだち感である。

表5 肩上げ動作課題と肩上げ運動課題の得点と検定結果（自体感尺度）

	肩上げ動作課題(N=13)		肩上げ運動課題(N=8)		t検定結果 *** <i>p</i> <.001, ** <i>p</i> <.01, * <i>p</i> <.05
	平均値	SD	平均値	SD	
動作体験					
動作困難感	<b>2.73</b>	0.71	<b>3.23</b>	0.71	<i>t</i> (19) = 1.50 n.s.
自体操作感	<b>4.50</b>	0.46	<b>3.59</b>	0.78	<i>t</i> (19) = 3.18*
変容感	<b>4.08</b>	0.83	<b>2.81</b>	0.83	<i>t</i> (19) = 3.23**
情動体験感					
安定感	<b>3.56</b>	0.64	<b>2.57</b>	0.81	<i>t</i> (19) = 2.94**
いらだち感	<b>1.12</b>	0.29	<b>1.63</b>	0.54	<i>t</i> (19) = 2.66*
違和感	<b>2.92</b>	1.09	<b>3.94</b>	0.53	<i>t</i> (19) = 2.34*

II-3-2) 膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の比較：膝前出し運動課題については、膝の屈け伸ばしの時間は、各実験参加者の感覚で1分程度になるようにと、実験参加者に委ねられているため一貫していない。そこでそれぞれの実施時間を測定したところ、一人3回行う手続きであったが、実験参加者全員の3回の運動課題実施の平均時間は71秒であった。また最も短い人でも47秒であり、全員が60秒程度の実施を経たと判断された。

動作法体験尺度（7因子）と自体感尺度（6因子）それぞれの因子に関して、動作法群と運動群の結果を比較するために、平均値の差の検定を行った。これらの検定には統計分析ソフトウェア・パッケージSPSS18.0を用いた。表6～表7は、立位姿勢での膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の得点と検定結果である。表6に動作法体験尺度、表7に自体感尺度の結果をまとめる。

動作法体験尺度の各因子については、主体的動作感、動作統制感、弛緩の実感、自己存在実感、リラックス感、自己活動のモニタリング感において、膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の得点間に統計的な差は認められず、動作協力感については、膝前出し動作課題の方が膝前出し運動課題よりも、有意に得点が高いという結果であった。

自体感尺度の各因子については、自体操作感において、膝前出し動作課題の方が膝前出し運動課題よりも得点が有意に高く、いらだち感において膝前出し動作課題の方が膝前出し運動課題よりも得点が有意に低いという結果であった。また、動作困難感、変容感、安定感、違和感については統計的な差は認められなかった。

自体感尺度において、その体験が存在する方が望ましいと考えられる因子において3点を下回っ

ているのは、膝前出し運動課題における変容感(小数点第3位を四捨五入しなければ3点を下回る)、安定感であり、その体験が存在する方が望ましくないと考えられる因子において3点を下回っているのは、肩上げ動作課題・膝前出し運動課題におけるいらだち感である。

表6 膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の得点と検定結果(動作法体験尺度)

	膝前出し動作課題(N=16)		膝前出し運動課題(N=12)		t検定結果 ***p<.001、**p<.01、*p<.05
	平均値	SD	平均値	SD	
動作体験					
主體的動作感	<b>3.81</b>	0.74	<b>4.10</b>	0.44	t(26) = 1.16 n.s.
動作統制感	<b>3.63</b>	0.58	<b>3.52</b>	0.50	t(26) = 0.49 n.s.
弛緩の実感	<b>3.48</b>	0.84	<b>3.11</b>	0.42	t(26) = 1.33 n.s.
伴う体験					
自己存在実感	<b>3.09</b>	0.64	<b>3.44</b>	0.58	t(26) = 1.44 n.s.
安心安定感	<b>3.53</b>	0.82	<b>3.27</b>	0.71	t(26) = 0.85 n.s.
動作協力感	<b>4.19</b>	0.76	<b>2.39</b>	0.74	t(26) = 6.01***
自己活動の モニタリング感	<b>3.48</b>	0.94	<b>3.81</b>	0.54	t(26) = 1.04 n.s.

表7 膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の得点と検定結果(自体感尺度)

	膝前出し動作課題(N=16)		膝前出し運動課題(N=12)		t検定結果 ***p<.001、**p<.01、*p<.05
	平均値	SD	平均値	SD	
動作体験					
動作困難感	<b>3.11</b>	0.83	<b>3.28</b>	0.62	t(26) = 0.57 n.s.
自体操作感	<b>3.94</b>	0.78	<b>3.27</b>	0.77	t(26) = 2.17*
変容感	<b>3.81</b>	0.56	<b>3.00</b>	0.74	t(26) = 3.21**
情動体験感					
安定感	<b>3.19</b>	0.71	<b>2.82</b>	0.52	t(26) = 1.45 n.s.
いらだち感	<b>1.16</b>	0.42	<b>1.54</b>	0.48	t(26) = 2.18*
違和感	<b>3.34</b>	0.90	<b>3.54</b>	0.66	t(26) = 0.62 n.s.

## II-4. 考察

II-4-1) 肩上げ動作課題と肩上げ運動課題の比較: まず、運動課題群における結果は多くの因子について、望ましい体験が存在せず、望ましくない体験が存在する傾向にあった。これは、動作法が援助技法としてクライアントに対し安全で有意義なように、多くの体験を提供することができる設計がされている結果であると考えられる。肩上げ課題については、動作課題と運動課題の間で多くの体験因子において、有意な差が認められた。結果を総合すると、肩上げ動作課題は、運動課題時と比べて、より主體的で、緊張の弛緩や気持ちの安定感を感じられ、からだを操作している感じ、自己を振り返り、協力している感じもある。その上、動作が変化した感じはするが、イライラした感じや違和感は少ないものとなっている。動作法が単にからだを動かしている訳ではなく、援助を行い、さまざまな心理臨床的に有意義な体験を提供している一つのエビデンスであると考えられる。

Ⅱ-4-2) 膝前出し動作課題と膝前出し運動課題の比較：運動課題群においては変容感や安定感などの望ましい体験が存在しないと評価された点で、肩上げ時と同様、運動課題の方が取り組みにくかったものと考えられる。結果を総合すると、膝前出し動作課題は、運動課題時と比べて、イライラした感じや違和感が少なく、自分のからだを操作し、変化を感じやすかったと言える。援助者との協力感も動作課題時の方が高い結果であったが、動作課題時には実験参加者に触れて援助を行い、運動課題では声かけのみの関わりであったため、この点は、あまり比較の際の参考にはならないと思われる。膝前出し課題において、動作法体験尺度における体験の多くは有意な差が認められなかったことについて、3点の可能性が考えられる。第1に課題自体にその要素が詰まっており、声かけのみでの関わりであっても、それが発揮されやすかったという可能性である。動作法における動作の仕方のポイントについて成瀬(2014)は“できる限りゆっくりと、動かしている自分の気持ち、動いていくからだの感じをできる限り充分に感じ取れるように動かしていく”としている。本研究における膝前出し運動課題は、膝の屈げ伸ばしを1分かけて行うというハードな課題であり、“動かし・動いていく感じに全く無関心”で“生理的な動きを目指す単なる体操”(成瀬、2014)とはならず、頑張っている自分や課題に向き合っている自分を感じやすかった可能性が考えられる。第2に、先に述べたような膝前出し動作課題での動作援助が適切どころまでされ切れなかった可能性や実験参加者の人数の問題といった手続きやデザインの問題の可能性も考えられる。もっとも注目したいのは、第3の点である。“実際に動かして見ると、当人が思っていたよりも意外に自分のからだ動かさない”(成瀬、2016)とされるように、動作法を行っている、自分が自分のからだをうまく動かすことができているとは思っておらず、援助を受けて普段自分が避けて動かし、硬さに出会ったり、これまで入れていた力が不必要な力だと指摘されたりして、自分の行っていた動作には検討の余地があることを意識する人は多い。本研究で行った膝前出し運動課題は、援助がないと自分の動作の確かさなどを振り返りにくく、それを感じている動作法群との差がつきにくかった可能性も考えられる。

### おわりに

以上のように、動作法における動作課題の特徴を、動作法における体験の観点から検討した。そうして、肩上げ動作課題は自分で探していくプロセスの中でより本人の自己活動を高め、操作やモニタリングといった体験を得られやすいこと、躯幹の捻り課題と腰前屈課題はじっくりと自体と向き合い、自己存在実感を強く感じやすいこと、膝前出し課題は、大きなインパクトをもって体験されやすく、被援助者の変化を丁寧に扱う必要があることなどといった、それぞれの臨床的に合った課題の特徴が実証的に確認できた。

本研究では、学生を対象にデータを収集し、そこから動作課題の特徴を述べた。動作法は、教育動作法・健康動作法としての心理的な援助を必要としない人への方法も含んでいるが、臨床場面で動作法が行われている割合は高いと思われる。しかし、臨床場面において、クライアントにはクライアントのニーズがある中で、動作法経験を統制し、半構造化された対応・援助で、既に決められた時間のみ、クライアントの状態に関係なく決められた動作課題を行い、質問紙への回答を求めるといった行為は、倫理的に問題がある。そのため、臨床群に適用されるにしても、本研究のようなセッティングで基礎的なデータを集め、検討することは私たちが行うことができる範囲の重要な活動であると考えている。

また、研究Ⅱでは運動課題との実証的な比較について試みたが、今後のことについて示唆されるのは、動作への意識の違いである。というのは動作法の援助を受けることで、「思った以上に動か

せていない」とか「より良い力の入れ方があるとは思っていなかった」などと、もともと感じていた自分の感覚の誤りに気づくことは多く、運動課題を行った際の体験を、続けて動作法を体験してもらった後に、評定し直すなどの自覚の範囲と気づきによる変化を見ることで、明らかになる部分があると考えられる。加えて、この方法によって、動作法の初期に与える意外なおもしろさや異性を確認することもでき、動作法の機序を考える上で有益なものとなるであろう。

〈付記〉本稿の一部は、日本心理学会第79回大会やICP2016 (31th International Congress of Psychology)にて、発表したものである。学会発表や論文にまとめることについて鼓舞してくださいました鶴光代先生(東京福祉大学心理学部心理学科)と、研究デザインについてご指導いただきました丸山千秋先生(青山学院大学教育人間科学部心理学科)に御礼申し上げます。

## 文献

(文献挙示は、一般社団法人日本心理臨床学会の「心理臨床学研究」の方式に準じている)

藤岡孝志(1988). 動作療法適応上の工夫について. 臨床動作学研究, 4, 22-25.

原戸三佳・古賀聡(2004). 小学生における「疲労感」と自体感の関連性—ペア・リラクゼーション課題を用いて—. リハビリテーション心理学研究, 32(1), 39-52.

平野銘子・二宮昭(2007). 動作法体験を通じた中学生の「生きる力」の変容—自体感・無気力感からの検討—. リハビリテーション心理学研究, 33(2), 37-50.

はかた動作法研究会(2013). 目で見る動作法—初級編—. 金剛出版

池永恵美(2012). 臨床動作法における援助者の援助が動作者の動作体験に及ぼす影響: 自己対峙的体験と他者対峙的体験からの理解. 心理臨床学研究29(6), 762-773.

陣内芳江・長野恵子(2004). リラクゼーションによってもたらされる動作体験について—ストレスコーピングタイプの相違に着目して—. リハビリテーション心理学研究32(2), 23-36.

清峰瑞穂(1997). 授業での発表が気になる学生への動作法の適用. 臨床動作学研究, 3, 1-8.

今野義孝・大野清志(1987). 動作訓練による弛緩の受容に関する因子分析的研究. 心理学研究, 58(1), 57-61.

成瀬悟策(1973). 心理リハビリテーション. 誠信書房

成瀬悟策(1992). 臨床動作法の心理構造. 成瀬悟策(編)現代のエスプリ別冊 臨床動作法の理論と治療 至文堂, pp43-52.

成瀬悟策(2000a). 動作療法 まったく新しい心理治療の理論と方法. 誠信書房

成瀬悟策(2000b). 臨床動作法の理論. 日本臨床動作学会(編著)臨床動作法の基礎と展開 コレール社, pp13-30.

成瀬悟策(2000c). リラクゼーション. 講談社

成瀬悟策(2014). 動作療法の展開—こころとからだの調和と活かし方—. 誠信書房

成瀬悟策(2016). 臨床動作法—心理療法、動作訓練、教育、健康、スポーツ、高齢者、災害に活かす動作法—. 誠信書房

須藤系子・本田玲子・平山篤史(2000). 動作課題と自体感との関連性. リハビリテーション心理学研究, 28, 21-34.

武内智弥(2010). 臨床動作法における動作体験が伴う体験に与える影響. 日本心理臨床学会第29回秋季大会 大会発表論文集, p563.



武内智弥 (2012). “感情” に焦点を当てた臨床動作法の理論化の検討. 臨床動作学研究, 16, 1-13.

武内智弥・武内咲来 (2016). 動作法における努力と体験の関係. 日本心理臨床学会第35回秋季大会 大会発表論文集, p404.

鶴光代 (2000). ひとがタテに生きる意味. 成瀬悟策 (編) 実験動作学—からだを動かすところの仕組み 至文堂, pp245-254.

鶴光代 (2007). 臨床動作法への招待. 金剛出版

(受理 平成28年9月5日)